

העצמאות 4 מזכרת בתיה

טלפון: 077-8066216

טיפול רגשי משולב דמיון מודרך: שיטה עוצמתית לשיפור הנפש והחיים  
טיפול רגשי ודמיון מודרך הם שיטות יעילות המסייעות להתמודד עם מגוון רחב של אתגרים נפשיים,

רגשות מורכבים, ופיתוח תחושת רוגע וביטחון עצמי.  
דמיון מודרך הוא תהליך שמבוסס על שימוש במחשבות ובדימויים כדי ליצור שינויים חיוביים ברגש  
ובתודעה. גישה זו מתאימה למגוון רחב של מצבים, כולל חרדה, דיכאון, התמודדות עם טראומות, חיזוק  
ביטחון עצמי, ושיפור ביצועים בתחומי החיים השונים. הטיפול מאפשר ליצור מרחב בטוח שבו ניתן  
לחקור את העולם הפנימי של המטופל ולעודד תהליכי ריפוי וצמיחה מתוך חיבור עמוק לתודעה  
ולרגש. לחצו לרשימת מטפלים רגשיים באזור השפלה

איך מתבצע טיפול רגשי?  
התהליך מתחיל בשיחה עם המטפל, שבמהלכה מוגדרת מטרה טיפולית ומזוהים דפוסים רגשיים  
שדורשים התייחסות. במהלך המפגשים, המטופל מונחה להרפות את הגוף ולתעל את המחשבות  
לתמונות ודימויים חיוביים שמותאמים לצרכיו. בעזרת דמיון מודרך, המטופל יכול לשחרר רגשות  
תקועים, לשנות אמונות מגבילות ולחזק תחושת שליטה פנימית. יתרונות הטיפול כוללים שיפור מהיר  
במצבים רגשיים, חיזוק היכולת להתמקד במטרות, והפחתת לחצים. יתרה מזאת, התהליך מתאים  
לאנשים בכל גיל ויכול להשתלב גם בטיפולים אחרים, מה שהופך אותו לשיטה גמישה, מעצימה  
ונגישה. לחצו לרשימת מטפלים רגשיים באזור השפלה לשאלות נוספות, התייעצות, הזמנת טיפול או

קביעת פגישה אישית, צרו עימי קשר טלפוני.

